



2020年 8月 9日 牛津小学校 献立表

日 付	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		調味料・その他 ちまみりょう た 調 味 料 ・ そ の 他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの			
		たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
		こむぎいも 穀類・芋類・ さとう かし 砂糖・菓子	ゆめい 油類	さかなく たまご 魚・肉・卵・ まめ まめいひん 豆・豆製品など	ぎゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・ こぶな かいそう 小魚・海藻など	いろ こ やさい 色の濃い野菜	そのた 野菜・果物		
25 火	カレーライス ぎゅうにゅう だいずとやさいのサラダ	むぎごはん じゃがいも こと むぎ	サラダゆ パター	ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにくしょうが りんご バナナ	キャベツ	627 17.9 17.7 2.1
26 水	しよくパン ぎゅうにゅう セルピザサンド ぶたにくとキャベツのスープ	しよくパン	サラダゆ	ローズハム	チーズ	ピーマン トマトダイス パセリ	たまねぎ コーン	アルミカップ	580 27.1 20.1 2.3
27 木	そぼろどん ぎゅうにゅう うめごまあえ わかめときのこのしる	ごはん さとう かたくりこ さとう	サラダゆ	そぼろたまご とりミンチ だいずのはな	ぎゅうにゅう きざみ のり	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎりめ だいこん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	かつおぶし しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん しょうゆ だしこんぶ かつおぶし	590 23.5 17.5 1.6
28 金	きなこあげばん ぎゅうにゅう キャベツとアスパラガスのサラダ とうがんとささみのスープ	コッパン きびざとう	サラダゆ	きなこ しろいんげんピュレ レンズまめ	ぎゅうにゅう	アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	しお ノンオイルドレッシング(香味 和風)(*小麦) コンソメ(*小麦) しょうゆ しお こしょう さけ	570 23.3 22.1 2.0
31 月	チキンライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ ベーコンとだいこんのスープ	ごはん	サラダゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリン ピース キャベツ コーン	ケチャップ あかワイン ソース し お こしょう パプリカ しょうゆ しお こしょう がらス ープ(チキン) さけ	600 20.2 17.8 2.0
1 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしうめに だいずのいそに とうがんのすましじる	ごはん こんにゃく さとう	サラダゆ	いわしうめに ゆでだいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ささがきごぼう たまねぎ とうがん えのきたけ	みりん しょうゆ かつおぶし しょうゆ しお だしこんぶ かつ おぶし	590 23.8 16.9 2.2
2 水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう ひやしちゅうか やきぎょうざ さがみかんゼリー	ミルクパン ちゅうかめん(*小麦)	ごまあぶら サラダゆ こと ま	ささみ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり	ひやしちゅうかのたれ さけ	580 22.1 17.2 1.9
3 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたのしょうがいため いそべあえ さつまいものあかだしみそしる	ごはん さとう かたくりこ	サラダゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん ねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ もやし	ひよこ豆のからしお しょうゆ だしこんぶ いりこ	620 24.9 15.7 2.1
4 金	ミルクパン ぎゅうにゅう やさいたつぷりハンバーグ かいそうサラダ コンソメスープ	ミルクパン	パンこ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅう にゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン	デミグラスソース あかワイン し お こしょう りんごすし しお こしょう しろウイ ン	590 24.8 20.8 2.2
7 月	ごはん ぎゅうにゅう ゆでぶたとやさいのサラダ ごもくまめ あげどうふとじゃがいものみそしる	ごはん こんにゃく じゃがいも	サラダゆ	ぶたにく しろいんげん ピュレ たいすー スライスたけのこ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	きゅうり もやし キャベツ ごぼう たまねぎ えのきたけ	さけ しお こしょう しょうゆ みりん かつおぶし いりこ	590 22.2 16.7 1.8
8 火	ごはん ぎゅうにゅう ししよもフリッター ごまあえ とうふとはくさいのすましじる	ごはん	サラダゆ	こもちからふとししよもフリッター(*小麦)	ぎゅうにゅう	よくかんでたべると歯(は)をくいしばれて力(ちから)がわいてく	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ みりん しょうゆ さけ しお だしこんぶ かつ おぶし	680 21.3 26.7 1.4
9 水	ミルクパン ぎゅうにゅう ポテトグラタン コンソメスープ	ミルクパン アルファベットマカロニ じゃがいも こと むぎ	サラダゆ パター	ささみ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	しお こしょう コンソメ(*小麦) しょうゆ さけ しお こしょう	610 28.8 21.1 2.0
10 木	れんこんチャーハン ぎゅうにゅう にくだんこスープ れいとうみかん	ごはん さとう	バター	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	れんこん にんにく たまねぎ しょうが キャベツ き らげ	しお こしょう しょうゆ みりん さ け がらスープ(チキン) しょうゆ さ け しお こしょう	600 22.1 16.6 1.9
11 金	ミルクパン ぎゅうにゅう 小城市日級グルメ あなかけパエリアマゼンパ ツナサラダ	ミルクパン	あげチャーメン かたくりこ	とりにんち ぶたミンチ ち うす ざらたまご とうふ うす ぎりかまぼこ(アルルゲ ンフリー)	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	ゆでたけのこ もやし にんにく しょうが	マゼンパのたれ しょうゆ しお こしょう さけ がらスープ(ホーク &チキン)	660.0 24.6 29.3 2.6
14 月	ごはん ぎゅうにゅう エビのチリソース ちゅうかサラダ だいこんのスープ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	サラダゆ	えびのこなつき(*小麦 *えび)	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ	たまねぎ きピーマン しょうが	ケチャップ みりん しょうゆ トウ パンジャン さけ りんごすし しょうゆ しお さけ しお こしょう しょうゆ がら スープ(ホーク&チキン)	600 21.2 15.3 1.6
15 火	ごはん ぎゅうにゅう にざかな あおなとてんぶらのいためもの すましじる	ごはん さとう	サラダゆ	さば スライスてんぶら	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ	しょうが たまねぎ ささがきごぼう えの きたけ ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ だしこんぶ かつおぶし さけ しょうゆ しお	620 26.0 19.3 1.7
16 水	コッパン いちごジャム ぎゅうにゅう てりやきチキン やさしいケチャップソテー キャベツとだいこんのスープ	コッパン		とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく	たまねぎ なす	しょうゆ さけ みりん ケチャップ ソース さけ こしょう がらスープ(ホーク&チキン) しろ ワイン しょうゆ しお こしょう	590 26.5 21.8 2.2
17 木	カレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ	むぎごはん じゃがいも こと むぎ	サラダゆ パター	ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょう が りんご バナナ	キャベツ きゅうり みかんかん レモン	640 20.7 17.5 2.1

